



DESCRIPCIONES DE CLASES

WWW.FAMILYFITNESSWORKS.COM

FAMILYFITNESSWORKS

FAMILYFITNESSWORKS_FFW

 SPINNING®	La clase original y más popular de ciclo indoor. Desarrolla resistencia, quema calorías y alcanza tus metas con música motivadora y un ambiente de grupo increíble.
 ZUMBA®	Clases de baile fitness inspiradas en ritmos latinos que se sienten como una fiesta. Movimientos fáciles de seguir, alta energía y quema de calorías seria. ¡Todos los niveles de condición física son bienvenidos!
 STRONG BY ZUMBA®	Entrena al ritmo. Esta clase de alta intensidad combina ejercicios de peso corporal, acondicionamiento muscular, cardio y movimientos pliométricos con música diseñada para llevarte más lejos.
PiYo®	Entrenamiento de bajo impacto y alta intensidad que fluye entre Pilates y Yoga. Desarrolla fuerza, mejora la flexibilidad y aumenta el equilibrio, todo de manera suave para tus articulaciones.
 LES MILLS BODYPUMP™	La clase original de barra con pesas. Entrenamiento total del cuerpo usando pesos ligeros a moderados con muchas repeticiones. Tonifica, fortalece y comprométete a ser una versión más fuerte de ti.
CIRCL MOBILITY™	Libera. Restaura. Renueva. Una clase que mejora la movilidad y la flexibilidad diseñada para ayudarte a moverte mejor. Enfocada en la respiración, la movilidad y el movimiento funcional.
TRX ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN	Aprovecha el peso de tu cuerpo con el entrenamiento en suspensión TRX®. Desarrolla fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del core mientras mejoras tu rendimiento general.
HIIT ENTRENAMIENTO INTERVALÁLICO DE ALTA INTENSIDAD	Intervalos cortos e intensos que construyen fuerza, potencia y resistencia. Entrenamiento funcional diseñado para desafiar tu fuerza de voluntad, intensidad y nervios.
 CORE	Fortalece tu centro desde adentro hacia afuera. Enfocado en abdominales, oblicuos, zona lumbar y músculos estabilizadores para mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza total del cuerpo.
 GRIT	Entrenamiento interválico de alta intensidad con circuitos de fuerza y acondicionamiento. Desarrolla potencia, mejora la resistencia y desarrolla una mentalidad de acero.
 KICKFIT®	Mezcla de cardio, fuerza y entrenamiento funcional que incluye kettlebells, circuitos, sacos de golpeo y más. Desarrolla fuerza, mejora la resistencia y, sobre todo, ¡diviértete haciéndolo juntos!
Healthways SilverSneakers®	Diseñado para adultos mayores de todos los niveles de condición física. Mejora la fuerza, el equilibrio y la movilidad con ejercicios de bajo impacto al ritmo de la música. Un ambiente de apoyo y social para un movimiento de por vida.